


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

స్థూల కాయం



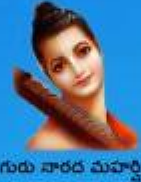


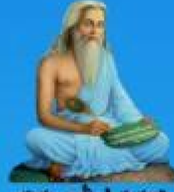
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

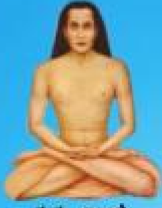

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

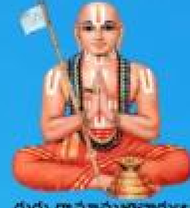
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

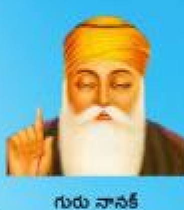

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

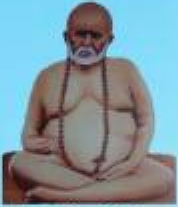

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద

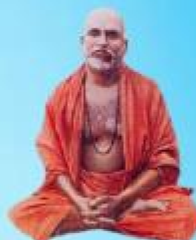

గురు సాయి బాబా


గురు అరబిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2020120001972

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్థం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: In ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre
Clear Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

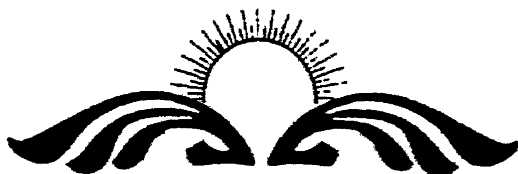


మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

స్థూల కాయం

రచన

యోగాచార్య డా॥ వి.వి.రామరాజు



NATURE CURE HOSPITAL

KAKINADA - 533 005

Phone : 75038

నా మనవి వింటారా?

ఏ మతం వారైన భగవంతుని సూర్తియే బోధించు చుందురు. అయితే మార్గములు మాత్రం విభిన్నములుగ, గోచరించుచున్నవి. మార్గాలు వేరైనా గమ్యమొక్కటే. అందరు కోరేది దైవ సాన్నిధ్యమే.

అట్లే మన వైద్యవిధానాలు వేరైనా ఆరోగ్యమే అందరి ధ్యేయమై యున్నది. గాని రాను రాను నేటి నవనాగరిక ప్రపంచం, ఆరోగ్యం కొరకు అంగళ్ల చుట్టూ తిరిగే స్థితికి దిగజారిపోయింది. ఆరోగ్యం పొందబడేదే గాని అమ్మబడేది మాత్రం గాదని ఘంటావథంగా చెప్పవచ్చు. ఆరోగ్యమనేది అంగళ్లలో అమ్మగలిగినాడు రోజు రోజుకు రోగుల సంఖ్య రోగాల సంఖ్య తగ్గి తీరాలి. గాని తగ్గకపోగా పెరిగిపోవుచున్నది అని అందరికీ తెలుసు. ఆరోగ్యమనేది కొనటానికి దొరికేదే అయితే, ధనికులంతా కొని దాచుకొని బహుకాలం బ్రతికేవారే.

కష్టపడ్డ దేహాలే కలకాలం మన్నుచున్నవి గాని తినికూర్చున్న దేహాలే త్వరగా సిధిలమైపోవుచున్నవి అన్నది ప్రత్యక్ష ప్రమాణం.

"యద్యపథ్యం, కి మౌషధం - యది పథ్యం, కి మౌషధం" అన్నది వైద్యశాస్త్రం. అనగా పథ్యం చేస్తే ఔషధ సేవన మెందుకు? పథ్యం చెయ్యకపోతే ఔషధ సేవనమెందుకు? అంటే పథ్యం లేకుండా మందు పనిచెయ్యదు. పథ్యం చేస్తే మందుతో పని లేదు అన్నదే దాని భావం. అందుకే డాక్టర్లు సుగర్ వ్యాధి గల వారికి మందు బిళ్ళలిస్తూ మీరు తియ్యని పదార్థాలు స్వీట్సు లాంటివి, తియ్యని పండ్లు, పిండి పదార్థమైన అన్నం లాంటివి మానివేయాలని గట్టిగా చెప్పెదరు. అట్లే B.P. రోగులకు ఉప్పు తగ్గించివేయాలని ఉప్పు, పచ్చళ్లు, ఊరగాయలు పూర్తిగా మానివేయమని గట్టిగా పథ్యం చెప్పుదురు గదా! పథ్యంచెయ్యకపోతే మందులు వాడినా ప్రయోజనముండదు అని అందరికీ తెలుసు. B.P.

రోగులు 6 నెలలు పూర్తిగా ఉప్పు మానివేసినట్లయితే మందు లేకుండా B.P. మటుమాయమై పోతుంది.

విజ్ఞానవంతమైన ఈ రోజులలలో కూడా వచ్చిన రోగాలను గూర్చి పరిశోధనలు జరుపుతున్నారే గాని రోగకారణములను గూర్చి విచారించేవారు లేరు. కారణము లేకుండా కార్యము లేదు. కారణము తొలగించకుండా కార్యము నెరవేరదు అయితే విద్యావంతులందరికీ, Privention is better than cure అన్న సామెత మాత్రం బాగా తెలుసు. గాని ఏ ఒక్కరు ప్రివేంటివ్ మెథడ్స్‌ను గూర్చి విచారించుట లేదు. వచ్చిన రోగాల నుండి ఒడ్డున పడ్డామనుకున్నా అది అతుకుల మారి బ్రతుకే అగుచున్నది. అని అందరికి తెలుసు. మందుల అడ్వర్టైజుమెంట్సు మాత్రం పేపర్లు నిండా పెనవేసుకొని కనిపించుచున్నవి గాని ఆరోగ్య సూత్రాలను ఆహారవిహారనియమాలను గూర్చి ఏ ఒక్క మేధావి గూడా ఆలోచించినట్లు తెలియుటలేదు.

పండితుల నుండి పామరుల వరకు మానవాహారమును గూర్చి విచారించిన వారు కనిపించరు. అలవాటు ప్రకారం ఆరగిస్తున్నారేగాని, ఆహారపు విలువలు అంతుబట్టుటలేదు. అయితే మనస్సును పెంచుకున్న మానవుడు మాత్రం అహంకారియై అంతా తనకే తెలియునని, ఈ సృష్టి అంతా తన కొరకేనని, తన కర్తవ్యమును విస్మరించి అజ్ఞాన మూగజీవులను స్వాధీన పరచుకొని, తన పనిభారములను వాటిపై మోపి, సోమరియైనాడు. అంతే గాదు జిహ్వోపస్థలకు దాసుడై, ఇంద్రియలోలుడై, తనదైన సహజ శాకాహారమును విస్మరించి మృగములు తినే మాంసాహారమును, కుక్కలు, నక్కలు తినే నిర్జీవ శవాహారమును, పశువులు తినే గడ్డిని, పందులు తినే దుంపలను, వివిధ కృత్రిమ ఋచులను కల్పించుకొని తిని ఆనందించుచున్నాడు.

విజాతీయములైన ఇట్టి ఆహారములు అజీర్ణము నందించుచున్నవి. "అజీర్ణం భోజనం విషం" అనియూ "రోగానీ కన్యతే మూలం అజీర్ణం"

అనియూ, వేదములకు ఉపవేదమైన ఆయుర్వేదం నిర్వచించుచున్నది. అట్టి ఆయువును గూర్చి బోధించిన ఆయుర్వేదం నిర్వేదమై పోయినది. రోగములను రోగకారణములను బోధించే సూత్రస్థానమైన ప్రథమభాగం మరుగైపోయి చికిత్సాస్థానంలోని మందుల నమ్ముకొని తమ మనుగడలను సాగించుకొనుచున్నారు. పథ్యము అపథ్యములను గూర్చిన అవగాహన ఏ ఒక్కరిలోను కనిపించదు.

అందుచే అందరూ బాగుగా విందుల నారగిస్తూ మందులు సేవిస్తున్నారు. అందుకు ప్రతిఫలంగా అనారోగ్యం, అశాంతి, ఆందోళన పొందుచున్నారు. "యుక్తాహార-విహారస్య-యుక్తచేష్టస్య కర్మసు" అన్నగీతా ప్రవచన సూత్రాలను కొన్నింటిని మాత్రము ఈ చిన్ని పొత్తము నందు తమ కందించు కొనుచున్నాను, అనుగ్రహించి అనుసరించి ఆరోగ్యమును పొంది నన్నాశీర్వదిస్తారని ఆసించు చున్నాను.

ఇట్లు విధేయుడు

డా. వి.వి.రామరాజు

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

కాకినాడ.

★ ★ ★

1

ఆరోగ్య ఆవశ్యకతలు

1. శ్లో : ఆరోగ్య సత్వే - ప్రభవంతి భోగాః
నచేనిరర్థా అనుభూతి సిద్ధాః
తద్భాగ్య మారోగ్యక - మాహురార్యా
స్తదేవ మూలం - పురుషార్థ సిద్ధౌ ||

తా|| ఆరోగ్యవంతులే భోగముల ననుభవించగలరు అనుట ప్రతి వారికి అనుభవ సిద్ధమే, అదిలేనిచో అంతా నిరర్థమే గదా? ధర్మార్థకామ మోక్షములైన చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించవలెనన్నను ఆరోగ్య ముండవలెను. అందుచే ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము అన్నారు.

2. శ్లో : ధనిక న్యవాపి - జనన్మమ్మతన్యవా
అధికృతన్యవా బహు పశు ధాన్యక న్యవా
శ్రుత శీల శాన్త్ర కుల శాలి నోపివా
కిముసౌఖ్య కారీ యదిరోగ పీడితమ్ ||

తా|| ధనము, జనము, అధికారము, పశువులు, ధాన్యములు, కీర్తి, మంచి స్వభావము, విద్య, ఉత్తమ వంశము మొదలైనవి ఎన్ని సిరిసంపదలున్నను ఆరోగ్యం లేనిదే సున్న.

3. శ్లో : రమ్యా రామా రమణీయం
యవ్వనం ధనం భాగ్యం
ప్రాప్యా, రోగ్య విహీనో
యది కోవా దుఃఖ భాగ్భవతి ||

తా॥ అందమైన స్త్రీ జనం, మంచి వయస్సు, ధనము, భాగ్యము మొదలైన సర్వ సంపత్తులున్నను, ఆరోగ్యము లేకపోతే దుఃఖమే మిగులును.

4. శ్లో: ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం శరీరం సాధనంతథాః

తా॥ చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించుటకు శరీరమే సాధనమై యున్నది.

5. శ్లో : శరీరం ధర్మ సంయుక్తం -రక్షణీయం ప్రయత్నతః
నాస్త్యారోగ్య ,సమం ధనం - నాస్తి గంగా సమాసరిత్ ॥

తా॥ శరీరము తనదైన కొన్ని ధర్మములు గలిగి యుండును. ఆధర్మములకు లోబడి మనము నడుచుకొనవలసి యున్నది. అదెట్లనగా గంగా నదికి సమానమైన నది మరొకటి లేనట్లే దేహారోగ్యమునకు సమానమైన ధనం మరొకటి లేదు.

6. శ్లో: ధర్మ స్యాయతనం -యత్తచ్ఛరీరం, పరిపాలయేత్
నచదేహంవినా; రుద్రః పురుషైర్వేద్యతే పరః ॥

తా॥ మనం సర్వ పుణ్యకార్యములు చేయుటకు దేహము ప్రధానమై యున్నది. గనుక మనం దేహమును జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనవలయును. ఈ దేహం లేని యెడల సర్వోత్కృష్టమైన బ్రహ్మము తెలియబడదు.

7. శ్లో : ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం - ఆరోగ్యం - మూలముత్తమమ్

తా॥ ఆరోగ్యమైన దేహమున్నప్పుడే చతుర్విధ పురుషార్థములను పొందగలుగుదుము.

8. శ్లో : "శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనమ్"

తా॥ దేహ ధర్మములను, వృత్తి ధర్మములను, సంసార ధర్మములను పాలించవలెనన్నచో, శరీర ముండవలెను. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండవలెనంటే దేహధర్మముల నెరిగి పాటించవలెను.

★★★

అణు విజ్ఞానం

సృష్టికి మూలం రెండు. I. స్థూలము II. సూక్ష్మము. వీటినే పదార్థము, శక్తి అంటారు. పదార్థములు రెండు. ఒకటి జడ పదార్థము, రెండవది జీవపదార్థము. జడములనే నిర్జీవ పదార్థమందురు.

పదార్థములన్నియూ అణువులతో నిండి యుండును. ఒక్కొక్క అణువులో కోట్లాది పరమాణువులుండును. ఒక్కొక్క పరమాణువులో కోట్లాది సూక్ష్మాణువులుండును అని అణు విజ్ఞాన శాస్త్రము బోధించుచున్నది. అట్టి పరమాణువులలోని సూక్ష్మాణువులలోని శక్తి అనంతము.

అనంతమైన విశ్వములో కోటాన కోట్లు అణోరణీయము లణగియున్నవి. అట్టి అణోరణీయముల అనంత కలయికయే ఒక పరమాణువనియూ, కొన్ని కోట్ల పరమాణువుల కలయికయే ఒక అణువనియూ, కొన్ని వేల అణువుల కలియికయే పదార్థమనియూ, నిర్వచించియున్నారు. అట్టి పదార్థములలో కొన్ని జడములు మరికొన్ని సజీవ చైతన్యములు కలిసి యుండునని నిర్వచించియున్నారు.

సృష్టిలో విలక్షణమైనవి, విభిన్నమైనవి; విశిష్టమైనవి, విశేషమైనవి, విపరీతమైనవి, వివిధగుణములు కలవి, ఎన్నో పదార్థములు ఇమిడి యున్నవి. వాటి విలక్షణమైన కలియిక వల్లనే కాంతిశక్తి- విద్యుచ్ఛక్తి - అయస్కాంతశక్తి - ఉష్ణశక్తి - తేజోశక్తి - గురుత్వాకర్షణ శక్తి వేగశక్తి - ప్రవాహశక్తులతో గూడిన- అనేక శక్తులుత్పన్నమైన సృష్టికి మూలమైన పంచభూతముల ఉత్పత్తి జరుగుచున్నదని, కణాదుడనబడే కశ్యప మహర్షి తన వైశేషిక సూత్రములలో నిర్వచించియున్నారు.

మన అణు విజ్ఞానము, రణ విజ్ఞానము, గ్రహ విజ్ఞానము, సృష్టి విజ్ఞానము అన్నియూ మన పూర్వ ఋషి పుంగవులందించినవేనని బోధపడుచున్నది. సృష్టియందలి ప్రతి అణువులోను చైతన్యవంతమైన దైవశక్తి ఇమిడి యున్నది. అట్టి చైతన్య శక్తి నిర్జీవములైన జడ పదార్థములలో కంటే నజీవమైన సూక్ష్మాణువులలో హెచ్చుగా నిమిడి యుండును.

అట్టి మన ఋషి సాంప్రదాయముల ప్రగతిని మనం పొందలేక పాశ్చాత్య నాగరికతను అనుసరించుట వల్ల సృష్టి రహస్యములను పరిశోధించుటయే గాని సృష్టికి మూలమైన దైవశక్తిని గూర్చిన పూర్తి అవగాహనను అందుకొనలేక పోవుచున్నాము.

★★★

సృష్టి-విజ్ఞానము

సృష్టిలో గల 84 లక్షల జీవరాసులలో మనస్సు గలవాడు మానవుడొక్కడే. మిగిలినవన్నియూ అజ్ఞాన మూగజీవులే. మానవుని మస్తిష్కము, అన్నిటి కంటే అతి సూక్ష్మాంశములచే నిర్మితమగు

చున్నదనియు, మనం తీసుకొన్న ఆహారములోని అతి సూక్ష్మాతి సూక్ష్మాంశమే మెదడుగా రూపొందు చున్నదనియు, మన శాస్త్రములు బోధించుచున్నవి.

శాకాహారియైన వానరుడు, ఎన్నో జన్మల నోము ఫలంగా, అన్నిటికిది కడసారి జన్మగా, మనస్సును పెంచుకొని మానవుడైనాడు అని డార్విన్ సిద్ధాంతము గూడా నిర్ధారించుచున్నది. మనపూర్వీకులైన ఆర్యులు మస్తిష్కమును పెంచుకొని మేధావంతులై అతి సునిశితమైన, సూక్ష్మమైన, అపోరజేయమైన, దైవీ సంపత్తిని దర్శించగలిగిరి. అట్టి సత్యాన్ని దర్శించి, నిత్యాన్ని ఆశించి, ఎన్నో నియమాలను పాటించి, తపస్సంపన్నులై మానవ జీవిత పరమావధికి ఎన్నో మార్గములు గల వేద విద్యలను మన కందించిన వారు మన పూర్వులైన ఆర్యులే. ఈ ప్రపంచంలో మానవునికి బట్ట కట్టుకొనుటకు గూడా చేత గాని రోజులలో దైవీ సంపత్తిని దర్శించి చతుర్వేదములను సృష్టించి ప్రపంచానికి జ్ఞాన విద్య నందించినవారు మన పెద్దలైన పూర్వీకులే. "మనయేవ మనుష్యాణాంకారణంబంధ మోక్షయోః"

మనస్సును పెంచుకొన్న మానవులు సృష్టిలోని సకల జీవరాసులను అవలీలగా వశపరచుకొనగలుగుచున్నారు. అందుచేతనే సృష్టిలోని జలచరాలు, భూచరాలు, ఖేచరాలు సహితం తలవంచి మన చెప్పుచేతలలో నడచుచున్నవి. అట్టి స్థితిలో విజ్ఞానవంతమైన మనస్సుగల మానవుడు అంతా తనకే తెలియునన్న అహంకారముతో తనవైన స్వధర్మాలను విస్మరించి పరధర్మాలను పాలించుచు పరమాత్మకు దూరమై, సహజ ప్రకృతిని వీడి, వికృతిని కల్పించుకొని, విషయలంపటలను పెంచుకొని, తనవైన శాంతి సుఖాలందుకోలేక తాపత్రయ పడుచున్నాడు.

ఇన్నింటి నడకలను అవగాహన చేసుకొన్న మానవుడు స్వధర్మములను విస్మరించి పరధర్మములను పాటించు చున్నాడు. ప్రకృతి ధర్మములకు, దూరమై వికృతి ధర్మములను సృష్టించుకొనుట వల్ల తనదైన నిత్యశాంతి సుఖాలు అందుటలేదు. అందుకు బహుమార్గాలను, బహు మతాలను బహు విధ పరిసరాలను సృష్టించుకొనుచున్నాడు. "లోకోభిన్నరుచిః" అన్నట్లు ఒకరి సిద్ధాంతము మరొకరికి రుచించక భిన్నత్వం పెరిగింది. ఏకత్వం నశించిపోయినది. అందువల్ల జాతిభేదాలు, మత భేదాలు పెచ్చు పెరిగినవి. అందుకు అవసరమైన ఈర్ష్య అసూయలు పెచ్చు పెరిగాయి. ఓర్పు, నేర్పులు నశించాయి. వైషమ్యాలు, వర్గభేదాలు పెరిగాయి. అందువల్ల విశ్వశాంతి దూరమై అశాంతి ఆవరించి వేసింది. అందుకు అనేక దేశాలు విశ్వశాంతికై విచారించుచున్నవే గాని తనదైన శాంతి మాత్రం లభించుట లేదు. రాను రాను అశాంతిని, అలజడులను అందించే యుద్ధ పరికరాలు, అటం బాంబులు, హైడ్రోజన్ బాంబులు మాత్రం పెచ్చు పెరిగిపోవు చున్నవి. అందుకు కారణం రాజ్యకాంక్షలు, రౌడీతనాలు అని తెలియుచున్నది.

మానవుడు తన మేధాశక్తితో జలచరాల వలె నీటిలో పయనించు చున్నాడు. ఖేచరాల (పక్షుల) వలె ఆకాశంలో విహరించుచున్నాడు, గాని తనదైన భూమి మీద మాత్రం శాంతిగా జీవయాత్ర సాగించలేకపోవు చున్నాడు. అందుకు కారణం అంతా నాకే తెలియునన్న అహంకార మేనని బోధపడుచున్నది. అహం అజ్ఞానమునందించును. ఇహం విజ్ఞానము నందించును. పరం పరమాత్మను చేర్చును అన్నది ఆర్యోక్తి.

సృష్టికర్తయైన బ్రహ్మదేవుడే భ్రమలో బడిసృష్టిని స్థిరపరచాలని ఎన్ని ప్రయత్నములు చేసిననూ అన్నీ అస్థిరాలు గానే రూపొందు చున్నవి. కారణమేమంటారు? ప్రతి క్షణం మారేదే సృష్టి మారేవన్నీ అస్థిరాలే కదా ? అట్టి అస్థిరాలతో స్థిరాలేట్లు సృష్టించబడును. అందుకే

సృష్టిలో ప్రతిదీ కనిపిస్తూ కనుమరుగౌతు ఉంటుంది. నేటి పుష్పం రేపటికి పిందెగా మారుతుంది. పిందే కాయౌతుంది. కాయ పండౌతుంది. పండు రాలి మొక్కౌతుంది, అని అందరికి తెలిసిన విషయమే; సృష్టిలోని సూక్ష్మాంశమే నీవై యున్నావు. అందుచేతనే నీవు కూడా నిత్యం మారుతూనే ఉంటావు. తల్లి గర్భము నుండి అడుగు పొడవు గల బిడ్డగా బైటపడ్డావు. 20 సం.ముల నాటికి 6 అడుగులకు పెరిగావు. ముసలితనంలో ముందుకు వంగావు. బలమైన దేహం బలహీనమైంది. ఈ ఉన్నది కూడా ఊడిపోయేదే. అయితే నీలో మారని దొకటున్నది. అదే అన్నింటియందును ఇమిడి యున్నది. దానిని తెలిసిననాడే, నిజైన శాంతి సుఖాలందుతాయి. అందుకుగాను, నీవు దేహియాత్రకు అవసరమైన దేహసంపదను పెంచుకొనుటయే నీ కర్తవ్యము. అన్నింటిలోను అణగియున్న శుద్ధ చైతన్యము, నీవు! అని తెలియుటయే జ్ఞానము. "అభేద దర్శనం జ్ఞానము" అన్నది శాస్త్రం.

భేదరహితమైన వారిలో ద్వేషభావముండదు. ద్వి అనగా రెండు. రెండుగానిది ఒక్కటి. అదే అభేదం. భేద బుద్ధి లేని నాడు ద్వేషబుద్ధు లుండవు. ద్వేషము లేనినాడు అశాంతి దూరమై శాంతి చేరువగును.

మన దేహ యంత్రము :

మన దేహంలో సునిసితమైన, శక్తివంతమైన 1. వాయు ప్రవాహములు 2. రక్త ప్రవాహములు 3. నాడీ ప్రవాహములు అతి ముఖ్యమైనవి. అందువల్లనే మన దేహం సునిసితముగాను, చురుకుగాను, పరిశుద్ధంగాను పనిచేయగలుగుచున్నది. అట్టి స్థితిలో మానవుడు దండిగా తిని మెండుగా దేహమును పెంచుకొన్నచో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు, అంతర్గత ప్రవాహములకు అడ్డు పడుట వలన అనేక వ్యాధులు సంక్రమించుచున్నవి.

స్థూల దేహము

సుఖముగా పెంచిన స్థూల దేహములను జూచి సుందర దేహాలుగా భావించి, సంబరాలు పడకండి. స్థూలదేహం మూల శక్తులను హరించును. రోగశక్తులను ఆహ్వానించును. "వాపు బలం గాదు. అప్పు ఆదాయం గాదు" అన్నది సామెత. ఆదాయం పెరిగితే, ఆస్తి పెరుగుతుంది. అప్పు పెరిగితే ఆస్తి అంతరించిపోతుంది. అట్లే బలం పెరిగితే శక్తి పెరుగుతుంది. ఒళ్ళు పెరిగితే బలం తగ్గి బరువు పెరుగుతుంది. బరువులు పెరిగితే బాధలు తప్పవు.

స్థౌల్యానికి వెనుక సవాలక్ష సమస్యలున్నాయి. మీ స్థూల దేహం మీతోనే సరిపెట్టుకోదు. ఇప్పుడున్న మీ కుటుంబానికే గాక, రాబోయే తరాల మీ వంశీయలందరి చేతను గూడా బరువులను విరివిగా మోయిస్తూనే ఉంటుంది. జన్మతః మీ ముక్కు , ముఖాలు, సలక్షణముగా నున్నప్పటికీ, అక్కర లేని చోట గూడా అధిక కొవ్వును పెంచి, అంద వికారాలను అందిస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల అంగసౌష్ఠవాలు పోయి ఆకారాలు వికారాలుగా తయారవుతాయి.

ఇది నవనాగరిక ప్రపంచం. కష్టపడకుండా సుఖాలు కావాలన్నది నేటి నాగరికుల ఆకాంక్ష. కష్టపడితే గాని కమనీయమైన సుఖాలంద వన్నది మన శాస్త్రం. అందుకే 'కష్టే ఫలి" అన్నది ఆర్యోక్తి. కష్టపడకుండా, సుఖాలు కాంక్షించేవారు, సూర్యుడు లేకుండా వెలుగును గోరే మూర్ఖులు అని చెప్పవలయును.

ప్రస్తుత నవనాగరిక ప్రపంచ మానవులంతా తిండిలో దండి చేతులే గాని, పనిలో సోమరిపోతులుగా నున్నారు. సోమరితనం సృష్టికార్యాలకే విఘాతం అన్నది సత్యం. ఉదా:- ప్రతి వ్యక్తి అహర్నిశలు

కష్టపడ్డ అసౌకర్యమైన అతి చిన్న దేశం జపాను అగ్రదేశాలను అధిగమించి అగ్రస్థానము నలంకరించి యున్నది.

మన భూదేవి కూడా ఈ సృష్టినంతటిని సునాయానముగా మోయగలదు గాని, సోమరిపోతులను మాత్రము మోయలేను అని మొరపెట్టుకొనునట. అందుకే పెద్దలు "పనిచేయని సోమరులకు తినుటకు హక్కులేదు" అన్నారు.

అట్టి సోమరితనం మన హిందూ దేశంలో నానాటికి పెచ్చు పెరిగిపోవుచున్నది. అది మన దేశపురోగతికి ఎంతో అవరోధమై యున్నది. అందుచే దేశము అధోగతి పాలగు చున్నది. జరుగుబాటు కుటుంబములలోనే పెరుగుబాట్లు కనిపించుచున్నవి. నానాటికి పని చేసే వారి సంఖ్య కంటే మేసేవారి సంఖ్య ఇనుమడించుచున్నది. పూర్వం పల్లెవాసుల సంఖ్య అపరిమితముగాను, పట్టణవాసుల సంఖ్య పరిమితంగాను ఉండేది. ప్రస్తుత మానవులంతా పట్టణాలవైపే పయనించుచున్నారు. అందుకే పల్లెటూళ్ళో పనిమనుషులు దొరకరు గాని పట్టణాలలో పనిమనుషుల కొరత లేదు.

ప్రస్తుత మానవులంతా పనిచేయకుండా తిని కూర్చొనుటకే ప్రాధాన్యత నిస్తున్నారు. తిని కూర్చున్న వారి దేహాలు కుందనాలుగా రూపొందుచున్నవి. ఆ కుందన దేహాలే బంధనాలుగా తయారగు చున్నవి. అట్టి బంధనాలే బాధల నందించుచున్నవి.

బరువులందించే బాధలు :-

బరువుల వల్ల వచ్చే వ్యాధులు, భయాలు కూడా. ఆయువు పట్టైన ఆ గుండెలకే బాగుగా తెలియును. స్థూల్యం, పొట్టలను (ఉదరములను) పెంచును. ఉరములను (గుండెలను) కుంచించును. అందుచే నడిస్తే ఆయాసం, మేడ లెక్కితే ఆయాసం, మెట్లు దిగితే ఆయాసం, బరువు లెత్తితే

ఆయాసం, పరుగులెత్తితే ఆయాసం, ఎండ తగిలితే ఆయాసం, చెమటలు పోస్తే ఆయాసం, గట్టిగా మాట్లాడితే ఆయాసం, పోట్లాడితే మరీ ఆయాసం, పనిచేస్తే ఆయాసం, తిని కూర్చుంటే ఆయాసం. అట్టి ఆయాసములన్నియూ ఆవేశములనే అందిస్తాయి. ఆవేశాలు ఆగ్రహాలనందిస్తాయి. ఆగ్రహాలు నిగ్రహాలను తొలగిస్తాయి. నిగ్రహం లేని వారికి స్వాగ్రహాలే శనిగ్రహాలౌతాయి. శని పట్టిన వారికి శమదమాదులుండవు గాని, శ్రమ ప్రమాదములుండును.

ఒళ్ళు పెరిగితే వచ్చే రోగాలు :-

గేస్టిక్ ట్రబుల్ నందించును. కీళ్ళ నొప్పులను పంచును. B.P. వ్యాధిని పెంచును. సుగర్ వ్యాధిని సృష్టించును. గుండె జబ్బులకు గురిచేయును. క్రొవ్వు వైకల్యాలను కూడగట్టును. ఋతు దోషాలను అందించును. సంతానహీనతను సమకూర్చును. అనిద్ర ఆందోళనలను అందించును. విసుగు విచారములలో బంధించును. ఓర్పు-నేర్పులను తొలగించును. నడుము నొప్పులను, నరాల బలహీనతను సమకూర్చును. నిరాశ-నిస్పృహలను మిగుల్చును.

స్థూలదేహాలకు చుట్టాలు :-

కీళ్ళ నొప్పులకు కన్నయ్య, మందాగ్నికి మావయ్య, అలసత్వానికి అన్నయ్య, గుండె జబ్బులకు పెద్దయ్య, ఆయాసానికి ఆప్తమిత్రుడు, సోమరితనానికి సోదరుడు, పాపాలకు మిత్రుడు, శాపాలకు స్నేహితుడు, కోపాలకు కోవిదుడు, పరుండుటలో దొర, పనిచేయుటలో దొంగ, సమస్తరోగాలకు ఆప్తమిత్రుడు, చూస్తే భయంకరాకారుడు, తోస్తే శవాకారుడు, అద్దంలో చూస్తే వికృతాకారుడు, బైటవారికి పర్వతాకారుడు.

స్థూలదేహామెందుకొస్తుంది?

బలమైన ఆహారం బాగా తింటేను, గట్టిగా తిని మత్తుగా నిద్రపోతేను, పనులు చెయ్యకుండా పడక కుర్చీలో పవ్వళిస్తేను, వివిధ రుచులను కల్పించుకొని విచ్చలివిడిగా తింటేను, చిన్నతనం నుండియూ చిరుతిండ్లకు అలవాటుపడితేను, ఎండా, గాలి ఎరుగక పోతేను, ఎల్లప్పుడు ఎయిర్‌కండిషన్ రూములలో పవ్వళిస్తేను, హోటళ్ళ తిండికి ఒడిగడితేను, నడక నడవటం నామర్దా అనుకుంటేను, వేళాపాళా లేకుండా భోజనాలు; మధ్య మధ్య చిరుతిండ్లు, సేవిస్తూ ఉంటేను, మృతాహారాలు, మత్స్య మాంసాదులు, మసాలాలు కలిపి మస్తుగా తింటేను, అమృతాహారాలేవో అంతుబట్టకపోతేను, మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు మహారాజుల్లా వాడితేను, జిహ్వాకు దాస్యం చేస్తేను, ఉపస్థకు ఊడిగం చేస్తేను గ్రంధుల గమనాలు క్రమం తప్పితేను, వంశానుగతాన్ని పుణికి పుచ్చుకుంటేను, "దివాంశ్చ నిద్ర జాగణాశ్చ రాత్రే," (పగలు పరుంటేను-రాత్రి జాగరణ చేస్తేను) సత్యానికి దూరమైతేను, అసత్యానికి చేరువైతేను, అకృత్యాలను అనుసరిస్తేను, పాపాలు పండితేను, రోగాలు పెరిగితేను, మందులు మత్తుగా వాడితేను, విందులు గట్టిగా చేస్తేను వస్తాయి ఒద్దంటే దేహాలు, అవి సుందరదేహాలు గావు, మంధర దేహాలు.

దేహాలంకరణము :-

ప్రతి మనిషి అందంగా అందరి కంటే బాగుండా లనుకుంటాడు. అందుకు దేహాన్ని వివిధ రకాల ఆభరణాలు దుస్తులు వేసి అలంకరించుకొని అద్దంలో చూచుకొని ఆనందిస్తాడు. "కోతి పిల్ల కోతికి ముద్దన్నట్లు"గా ఎవరి ముఖం వారికి అందంగానే కనిపిస్తుంది, గాని మనిషికి కావలసింది అలంకరణలు గావు, జీవకళలు. ఆరోగ్యమైన ముఖంలో ఆనందము అలరిస్తూ ఉంటుంది. రక్తం విరజిమ్ముచూ

పెదిమెలు ఎర్రగా, చెక్కిళ్ళు గులాబీలుగా, నుదురు తేజస్సుగా ముఖము చంద్రబింబంలా ఉంటాయి. దీనినే శశికళ అంటారు. కళ లేకపోయినా శశికళ పేర్లు పెట్టుకొని ఆనందిస్తున్నారు. కొందరైతే బ్యూటీ పార్లర్లకు వెళ్ళి పెదిమలకు ఎరుపురంగు, చెక్కిళ్లకు గులాబిరంగు పౌడర్లు, ముఖాలకు ఫేస్ పౌడర్లు, కనుబొమ్మలకు నలుపురంగులు వేయించుకొని, నకిలీ అందాల నాజ్యూతలతో ఆనందిస్తున్నారు. అలంకరణకు అరగంట పడితే అది ఉండేది గంట కూడా ఉండదు. చెమట పడితే చెప్పకుండా చెరిగిపోతుంది. అప్పుడు జీవకళకు బదులు పీడకళ దర్శనమిస్తుంది. మనిషికి కావలసింది ఆ అలంకరణాలు గాదు. ముఖానికి జీవకళ. ఆనందమైన, నగు మోము, అందరిని ఆదుకొనే అమృతహృదయము, అందరిని ఆకర్షించే త్యాగ గుణం, అందరితోను ఐక్యమయ్యే స్నేహగుణం, అందరికి అందించే సేవాగుణం, అందరిలోను దర్శించే దైవగుణం, అవే అందాలు, అవే అష్టకళలు, మనం చేసే దేహాలంకరణలన్నియూ పీడకళలే అని చెప్పాలి.

దేహయాత్రకు దేహమందించబడి యున్నది. అందు చేతనే ప్రతివారు నా దేహమంటారు గాని, నాది దేహమనరు. గాని ప్రతి వారు నేనే దేహమన్న భ్రమలో పరిభ్రమిస్తూ దానిని సుఖపెట్టాలని, సుందరంగా నిలబెట్టాలని, ఏవేవో చేస్తుంటాయి. గాని అవి క్షణికంలో కనిపించి కనుమరుగై పోవుచున్నవి. నీ దేహమే అశాశ్వతమైనపుడు దేహాలంకరణలెట్లు శాశ్వతంగా ఉంటాయి. అలంకరణములెన్నియున్నా సౌభాగ్యాలు గావు, అభాగ్యాలే అవుతాయి. ఆరోగ్య మొక్కటే మహా భాగ్యము. దానిననుసరించుటయే మన విధి, అదే మన పాలిట పెన్నిధి.

అయితే మానవుడు మాత్రము దేహ సుఖమే తన సుఖంగా భావించి దేహానికి శ్రమ లేకుండా వివిధ యంత్రాలను సృష్టించుకొని జీవయాత్ర సాగించుచున్నాడు. కాళ్లకు నడిచే పనిలేకుండా కార్లు, స్కూటర్లు, సైకిళ్ళు సృష్టించుకున్నాడు. వ్యవసాయం పనిలేకుండా

ట్రాక్టర్లు లాంటి వివిధ యంత్రాలను సమకూర్చుకున్నాడు. దంచే పని, విసిరే పని లేకుండా వివిధ మిల్లులను, రుబ్బే పని లేకుండా, నూరే పని లేకుండా గ్రైండర్లను, ఉతికే పని లేకుండా వాషింగ్ మిషన్‌లను, వండే పని-మండే పని లేకుండా వివిధ కుక్కర్లను కల్పించుకొని శరీర శ్రమను పూర్తిగా రూపుమాపినాడు.



గుబులు పుట్టించే గుండె జబ్బులు

కండరాలు పెరిగాయని సంబరాలు పడుచున్నావేమో! గుబులు పుట్టించే గుండె జబ్బులొస్తాయి. జాగ్రత్త? నేటి లెక్కల ప్రకారం ప్రపంచంలో ప్రతి రోజూ ఎక్సిడెంటుల వల్ల ఎందరు చనిపోవు చున్నారో! అంతకంటే గుండె బబ్బుల వారి మరణాల సంఖ్య అదనంగా ఉన్నదని నిర్ధారించియున్నారు.

కాలి నడకలు తగ్గినవి. కార్లు, స్కూటర్లు వగైరా వాహనాల సంఖ్య పెచ్చు పెరిగింది. వాహనాల ఒత్తిడి, ప్రయాణాల రద్దీల వల్ల, ఏక్సిడెంట్లు హెచ్చుగా నున్నవనుకుంటే, దానికి పోటీగా, పనిపాటలు లేకుండా, ఒబ్బిడిగా, ఒళ్ళు పెంచుకొని, గుర్తు తెలియకుండా గుండె జబ్బులొచ్చి మరణించే వారి సంఖ్య మరింత పెరిగిందని, జనన-మరణాల లెక్కలు జవాబు చెప్పుచున్నవి. గుండె జబ్బులకు గురియగుటకు ప్రథమ కారణం- స్థూలదేహములు. అట్టివారు అనవసరమైన అధిక బరువులు నిత్యం మోయవలసి ఉంటుంది. అందువల్ల గుండె స్పందన పెరుగుతుంది. గుండెకు విశ్రాంతి కొరవడుతుంది. అందుచే గుండె బలహీనపడుతుంది.

బరువుల భారాలు

60 Kg లు బరువు ఉండవలసిన వారు 80 Kg బరువు గలిగి ఉంటే అదనపు బరువు 20 Kg లు మనం నిలబడినప్పుడు మన బరువును మన రెండు కాళ్ళు మోస్తాయి. నడిచేటప్పుడయితే ప్రతి అడుగు వేస్తూ కాలు ఎత్తినప్పుడు ఒక్క కాలే మోస్తున్నది, బరువంతా! ఈ విధంగా ప్రతివారు ఎంత తక్కువ నడిచినను, స్త్రీలు రోజుకు కనీసం 2 వేల అడుగులు పైనే నడుస్తుంటారు. అట్లే మగవారు రోజుకు 3 to 4 వేల అడుగులు నడుస్తూ ఉంటారు. ఒక అడుగు ఎత్తి వేసినప్పుడంతా 20 Kg అదనపు బరువు మోయాల్సి. ఆవిధంగా ప్రతి స్త్రీ రోజుకు 2,000 x 20 = 40,000 అనగా 40వేల Kgలు బరువు అనగా 40 టన్నుల బరువు అదనంగా స్థూలకాయం గల స్త్రీలున్న, పురుషులైతే 60 టన్నుల బరువును నిత్యం మోయవలసి ఉంటుంది. అంటే అంత బరువును మోసే కండరాలకు ఎంత బలం కావాలి అందుకు అవసరమైన రక్తాన్ని ప్రతి నిముషానికి స్థూల దేహాలకు గుండె స్పందించి అందించవలసియున్నది. అందుచే సహజారోగ్యవంతుల గుండె నిముషానికి 18 శ్వాసలకు 18 x 4 = 72 సార్లు కొట్టుకొనును. స్థూలకాయుల గుండె అలసట వల్ల 84 to 100 వరకు స్పందన పెరిగి కొట్టుకొనును. అందుచేత గుండె కండరాలు బలహీనమైపోయి గుండె జబ్బులు వచ్చును. రైల్వేస్టేషన్‌లో 10 Kg బరువు మూటకు రైల్వేకూలికి రైలు పెట్టెలో పెడితే 5 to 10 రూ.లు ఇస్తున్నామంటే అతని కాయ కష్టానికే గదా! ఒంటి బరువులు మోయాలంటే దేహం ఎంత ఎనర్జీ ఖర్చుపెట్టుచున్నదో గమనించండి.

మరొక రహస్యం :

ఆహార పానీయములందక పోయినా కొన్ని రోజులు బ్రతకవచ్చును గాని ప్రాణవాయువు అందకపోతే మరుక్షణంలో మరణం

తప్పదు. దానినే గుండె జబ్బు అంటారు. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతుని గుండె నిముషానికి 72 సార్లు కొట్టుకొనును. అనగా ఒకసారి గుండె కొట్టుకొనుటకు .8 సెకండ్లకాలం పట్టుచున్నది. అందులో గుండె రక్తాన్ని తీసుకొని తిరిగి చిమ్ముటకు .4 సెకండ్లు కాలం సరిపోవును. మిగిలిన .4 సెకండ్ల కాలం గుండె విశ్రాంతి తీసుకొనును. అదే స్థూలకాయుల గుండె అయితే నిమిషానికి 84 సార్లు నుండి 100 సార్లు కూడా కొట్టుకొనును. అందులో .4 సెకండ్లు పనికాలం పోతే .3 సెకండ్లు మాత్రమే విశ్రాంతి దొరుకును. అట్లు గాక 100 సార్లు గుండె స్పందించితే వారి గుండె .6 సెకండ్లకొకసారి స్పందించవలసి యుండును. అందులో .4 సెకండ్లు కాలం పని సమయం పోతే .2 సెకండ్లు కాలమే విశ్రాంతి దొరుకును. అట్లు అవిశ్రాంతంగా పనిచేసి గుండెలు బలహీనపడిపోయి 100 సం.లు ఆయువు 50 సం.లకు తగ్గిపోయి అకాల మరణములు నందించుచున్నవి.

ఈ విధంగా ఏకోణములో విచారించినా, స్థూలదేహమే అకాలమరణాల నందించుచున్నదని తెలియుచున్నది. ఈ యంత్ర యుగంలో ప్రతి ఇంటా కారో, స్కూటరో ఉంటూనే ఉన్నవి. కారు ఖరీదు 2 to 3 లక్షలు. స్కూటరు 30 to 40వేల రూపాయలు ఉంటుంది., కొన్నప్పుడే ప్రతి కంపెనీ వారు, దానికి సంబంధించిన మేన్యువల్ బుక్ ఇస్తారు. ఆ ప్రకారమే వాటికి భద్రంగా ప్రతివారు తరచుగా సర్వీసింగులు, ఓవరాయిలింగులు చేయిస్తూ ఉంటారు. వాటిలో ఏ ఆయిల్సు పొయ్యాలో ఆవే పోయిస్తారు. దానిని ఎప్పటికప్పుడు తుడుస్తూ భద్రంగా పెట్టుకుంటారు. ఆ కారును ఎక్కే దేహం ఖరీదెంత? లక్షల కొస్తుందా? కోట్లు పెట్టినా, రాదని అందరికి బాగా తెలుసు, గాని ఈ దేహ యంత్రానికి, సర్వీసింగులు, ఓవరాయిలింగులు చేయించాలని మాత్రం ఏ ఒక్కరికి తెలియదు. అలాంటి బాడీ సర్వీసింగు, ఓవరాయిలింగు సెంటర్సు ఉంటాయని గూడా తెలియదు. కావాలంటే

మావద్దకు దయచేయండి. వాటి అభిరుచులు సందిస్తాం. నిత్యం ఉపయోగించే మోటారు సైకిలు మూలబడితే ఖరీదిస్తే కారు దొరుకుతుంది. ఈ దేహయంత్రం సిధిలమైతే ఎంత ఖరీదు పెట్టినా, ఎక్కడా దొరకదని మాత్రం అందరికీ తెలుసు.

ఇందుకు కారణం విచారిస్తే కారు కష్టార్జితమైనందున దాని విలువలు, బరువులు బాగా తెలుస్తాయి. గాని ఈ దేహయంత్రము మాత్రం తల్లిదండ్రుల కష్టార్జితమైనది. అందువల్ల దాని విలువ మనకు అంతుబట్టుటలేదు. అందుకే ధనికుల బిడ్డలకు ధనం విలువ తెలియదు. అందరూ కష్టార్జితాన్ని మాత్రము కమనీయంగా దాచుకుంటారు. పిత్రార్జితాలు పీడలని వదిలించుకుంటారు. అందుకే లక్ష్మి చంచలమైనదని, ప్రాణంబుద్బుత ప్రాయమని అంటారు పెద్దలు.

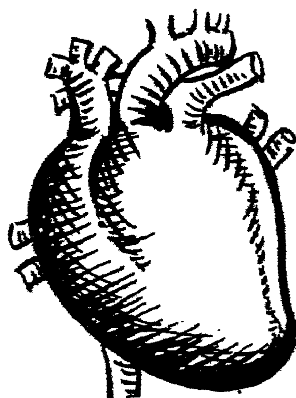


స్థూలదేహాలకు గుండె జబ్బులెలా వస్తాయి

స్థూలదేహాలలో తరచు క్రొవ్వు పదార్థము హెచ్చుగా ఉండును. అందుచే క్రొవ్వు కణాల సంఖ్య రక్తంలో అధికమగును. అందువల్ల రక్తం చిక్కబడును. రక్తగమనం మందగించును. రక్తనాళాలలోని క్రొవ్వుకణాలు రక్తనాళాలలో పేరుకొని ప్లేట్‌లెట్సుగా తయారగును. అవి రక్త ప్రవాహములకు అవరోధములగును. అవి రక్తనాళములలో పేరుకొని ఉండుట వల్ల రక్తనాళములు, కుంచించుకొని, పోవును. ప్రవాహ మార్గము ఇరుకై పోవును. అందువల్ల రక్తగమనం మందగించును. అట్టిస్థితిలో ఆ ప్లేట్‌లెట్సు ఒకదానిపై ఒకటి చేరినప్పుడు రక్తగమనానికి అవరోధము ఏర్పడి గుండెకు రక్త ప్రసరణ తగ్గును. అట్టి స్థితిలో గుండె జబ్బులేర్పడే ప్రమాదమున్నది. గుండె ద్వారములలో

వాల్వులుండును. వాటిలో దోషమేర్పడినప్పుడు గూడా గుండె జబ్బులేర్పడును. దానినే రొమేటిక్ హార్టు అందురు. ఇది తరచుగా 8-12 సం. వయస్సు గల పిల్లలకు సంభవించును. ముఖ్యంగా స్థూలదేహాలలో చాలా మందికి కొరోనరీ హార్టు డిసీజ్ (C.A.D.) అనే వ్యాధి తరచుగా కనపించుచున్నది. ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో అదే ప్రథమ స్థానంలో పయనించుచున్నది. ఈ C.A.D. వ్యాధి కారణంగా, మరణాల సంఖ్య గూడా గణనీయంగా పెరిగింది. మరణాల సంఖ్యలో ప్రథమ స్థానాన్ని అలంకరించియున్నది. అందుచేతనే కార్డియాలజిష్టుల సంఖ్య గూడా గణనీయంగా పెరిగింది.

కొరోనరీ ఆర్టరీస్ అనేవి ప్రాణవాయువుతో గూడిన స్వచ్ఛమైన రక్తాన్ని గుండెలకందించే ప్రధాన నాళములై యున్నవి. మన గుండెకు ప్రతిక్షణం శుద్ధ రక్తం అందాలంటే కొరోనరీ ఆర్టరీస్ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. స్థూలదేహాల రక్తంలో క్రొవ్వుకణాలు అదనంగా పేరుకొని యుండటం వల్ల మార్గము సన్నమై ప్రవాహములకు అవరోధమేర్పడును.



ఈ కొరోనరీ ఆర్టరీస్ రెండు రకములు. అవి గుండెకు కుడి ఎడమల యందు వ్యాపించియుండును. అందు ఎడమ భాగంలోని ఆర్టరీలో ఎడమ డిసెంటరీ ఆర్టరీ అనియు, సర్కాంఫ్లెక్స్ ఆర్టరీ అనియూ రెండు రకములు గలవు. కుడి భాగములో కుడి డిసెంటరీ ఆర్టరీ మాత్రము గలదు. వీటి ద్వారా కుడి యడమలందు గల గుండె భాగములకు శుద్ధరక్తమందుచుండును. కొన్ని కారణాల వల్ల ఊలైనింగు పొర దెబ్బతినే ప్రమాదమున్నది. ముఖ్యంగా చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు త్రాగుట వల్ల వచ్చే నికోటిన్ అనే పాయిజన్ వల్లనూ విషపు మందులు మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు అధనంగా వాడుట వల్లను, రక్తంలోని ప్రాణశక్తి తగ్గిపోయి క్రొవ్వుకణాలు అడ్డుకొనుట వల్లను, (మైల్డు బ్లాకేజి) తేలికైన అవరోధము ఏర్పడును. అట్టి స్థితిలో ఛాతికి ఎడమవైపు గుండె నొప్పి తరచు కనిపించుచుండును. అది భుజము వరకు ఎడమచేతి దండవరకు వ్యాపించుట గూడ గలదు. క్రమంగా ఆర్టరీలు మూసుకొనిపోయే ప్రమాదం గూడా గలదు. గుండెజబ్బుకు అట్టి కారణాలు అనేకం. అనగా దాదాపు 200 రకాలు గలవని గుండె నిపుణులు చెప్పుచున్నారు. గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణం స్థూల్యమైననూ, ఇంకా అనేక కారణాలు కూడా గలవు. ముఖ్యంగా దుర్వ్యసనాలు, మానసిక ఒత్తిడి (మెంటల్ డిప్రెషన్, కొలెష్ట్రాల్) కొవ్వు కణాలు పెరుగుట, వేళాపాళా లేని భోజనాలు చిరుతిండ్లు, కాఫీ, టీలు, మృతాహారాలు, మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, అధిక నూనె, నెయ్యి, మీగడ, వెన్న, జున్నులు వాడుట వలన గూడా గుండె జబ్బులొచ్చే ప్రమాదమున్నది.



బరువులు తగ్గే తెరవులు తెలియండి

ఇంతకు ముందు పేరాలలో గూడా బరువుల వివరములు వ్రాయడమైనది. కారణం లేకుండా ఏ కార్యము జరగదు. గనుక స్థౌల్యానికి ముఖ్య కారణాలను ఇందు వివరించటమైనది.

మన దేహనిర్మాణమునకు ఆరు మూల పదార్థములు కావలసియున్నవి. మన మొక ఇల్లు కట్టుకొనాలన్నా, రా-మెటీరియల్స్ ఆరు కావాలి. 1. ఇటుక 2.ఇసుక 3.సిమెంటు 4.ఇనుము 5.కర్ర 6.నీరు అయితే ఇటుక, సిమెంటు లేకుండా మట్టితో కూడా కట్టవచ్చు. గాని ఆ యిల్లు గట్టిగా ఉండదు. గాలి వేస్తే కూలిపోతుంది. గనుక ప్రతివారు గట్టి ఇళ్ల కట్టుటకే ప్రాధాన్యత నిస్తారు. మనకు భగవంతుడిచ్చినది ఆయువు శతమానం (నూరు సంవత్సరాలు) కనుక మన దేహం కూడా నూరు సంవత్సరములు ఉండాలన్న సంకల్పము మనకుండాలి. అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు మనం ముందుగా తీసుకొనుట అవసరమై ఉన్నది.

మన దేహ పోషణకు, దేహ నిర్మాణమునకు ముఖ్యమైనది ఆహారము అందుచే మనం తీసుకొనే ఆహారములో మన దేహోపయుక్తమైన ఆరు మూలపదార్థములు ఉండితీరాలి. అవి గూడా సమభాగములలో నుండి తీరాలి. హెచ్చుతగ్గులు ఉండరాదు. ఉదా: చౌకగా దొరుకుతుందని ఇసుక ఎక్కువగా పోసి, సిమెంటు పాలు తగ్గిస్తే గట్టిగాలి వేస్తే కొంప కూలిపోతుంది గదా? అందుచేత మనం దేహోపయుక్తమైన ఆరు మూలపదార్థములు ఉన్న ఆహారమును మాత్రమే తినవలెను. అవి 1. పిండి పదార్థము 2.మాంసకృత్తు పదార్థము 3.క్రొవ్వుపదార్థము 4.విటమిన్సు 5.సాల్ట్సు (లవణములు) 6. నీరు.

ఇవి గూడా వారి వారి దైశిక కార్యక్రమములకు అనుకూలమైన పాళ్లలో ఉండాలి.

1. పిండిపదార్థము : ఇది మన జఠరాగ్నికి ఇంధనం (బొగ్గు) లాంటిది. అదే మనం రోజుకు రెండు మూడు సార్లు తినే అన్నము. దానినే కార్బోహైడ్రేట్ అంటారు. కార్బన్ అంటే బొగ్గు. దానిని కాల్చేది అగ్ని. అదే మన జఠరాగ్ని. అట్టి జఠరాగ్నికి తగిన పిండి పదార్థమైన అన్నం తినాలి. జఠరాగ్నికి మూల కారణాలు మూడు. 1.శరీర శ్రమ(పని) 2.సూర్యరశ్మి 3. ఉపవాసము. అందుచేత ఎండలో, గాలిలో కాయకష్టం చేసే పనివారు అన్నం ఎక్కువ తినాలి. దానికి విరుద్ధంగా సుఖభోగులు, కాయకష్టం ఎరుగని వారు షడ్రుచులను కల్పించుకొని గట్టిగా భుజించే వారిదేహములలో అదనపు పిండి పదార్థము డిపాజిట్టుగా తయారై స్థూల దేహములు సంక్రమించే ప్రమాదమున్నది. గనుక స్థూలదేహులు అన్నము అనబడే పిండి పదార్థములు, వరి అన్నము, గోధుమ, జొన్న, రాగి, సజ్జ వగైరా అన్నీ పిండి పదార్థములే. అందుచే మీరు నిత్యం తినే అన్నంలో సగానికి పైగా తగ్గించివేయండి. కొందరైతే అన్నము మానేశాను. గోధుమ రొట్టెలు తింటున్నాను అంటారు. అది గూడా అన్నం లాంటిదే. అన్నము తిన్నవారు దానిని దహింపచేయుటకు తగిన శరీర శ్రమ గాని, వ్యాయామాలు గాని చేయుట వల్ల బరువులు తగ్గే వీలున్నది. ప్రతి నిత్యము దేహానికి చెమటలు పట్టి తీరాలి అని ప్రతి స్థూలకాయులు ప్రయత్నం చేస్తే దేహం తగ్గుతుంది.

2. మాంసకృత్తులు : వీటినే ప్రోటీన్సు అందురు. ఇవి కండలను పెంచును. స్థూలదేహము నందించును. అంగసౌష్టవము చేకూర్చును. కండరములు అంతరవయవ-బాహ్యావయవ కార్యక్రమములను నిర్వహించును. నడిచే వారికి పిక్కబలం కావాలి. తిని కూర్చుంటే తొడలు మొత్తలు పెరిగి లావులౌతాయి. అట్టే చేతులతో గట్టిగా పనిచేసే తాపీ పని వారికి వడ్రం పని వారికి ప్రోటీన్ ఫుడ్ కావాలి. ప్రోటీనులు తిని

ఆఫీసులలో అంగళ్లలో కూర్చొనేవారికి పొట్టలు, ఒళ్లు బాగా పెరుగుతాయి. కాబట్టి స్థూలకాయులు ప్రోటీనులు (పప్పులు, దుంపలు లాంటివి) పూర్తిగా విసర్జించాలి. పప్పులు, పచ్చళ్లు, నేతులు, గలువుకొని కమ్మగా తిని గమ్మున కూర్చుంటే సుందరమైన స్థూలదేహాలొస్తాయి జాగ్రత్త! మనం సర్వసాధారణంగా తినే ప్రతి పదార్థములలోను పప్పులు లేనివి కనిపించవు. ఇడ్లీ తింటే మినపపప్పు, పెసరట్టు తిండే పెసరపప్పు, గారెలు తింటే మినప్పప్పు, బూరెలు తింటే శనగపప్పు, చిక్కుడుగాయలు, బఠానీళ్ళు, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, వేరుశనగపప్పు, కందిపప్పులు తెల్లవారి లేస్తే తినేవన్నీ పప్పులే. ఇంకా చాలవేమోనని మత్స్య మాంసాదులు, కోడి పలావులు, ఆమ్లెట్లులు, ఇంకా ఇంకా ప్రోటీను పుడ్సు అడ్వర్టైజమెంట్లు చూచి అదనంగా తింటే ఒళ్లు పెరగకేం చేస్తుంది. ఒళ్లు తగ్గాలంటే వీటినన్నింటిని ఒదులుకొనకతప్పదు. కష్టపడేవారికే కండబలం కావాలి.

3. క్రొవ్వు పదార్థములు : వీటినే ఫేట్సు అంటారు. ఇవి మనదేహము నందు ఉష్ణశక్తిని కల్పించి చైతన్యవంతము చేయును. సునిశితమైన అంతరవయవములకు శీతల శక్తుల బాధలు లేకుండా కాపాడును. చర్మము క్రింద క్రొవ్వుపొర లేర్పడి వాతావరణములోని శీతోష్ణ హెచ్చుతగ్గుల ప్రభావము అంతరవయవముల మీద బడకుండా ఎయిర్ కండిషన్ చేసి కాపాడును. చర్మము మృదువుగా నుండి పెళుసు బారకుండుటకు తోడ్పడును. సంధులలో చేరి మృదువుగా అన్ని కీళ్ల ఆడుటకు దోహదం చేయును. అందుకు గాను దేహమునకు పరిమితమైన క్రొవ్వు పదార్థములు సరిపోవును. గాని నేటి నాగరిక ప్రపంచం వివిధ రుచులను కల్పించుకొని తినుచున్నారు. ఆవుచంటిలో అన్ని ఋచులు ఇమిడియున్నవన్న ఆర్యోక్తి ననుసరించి పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ, జున్నులతో విందులారగించుచున్నారు. మనం తినే సమస్తపిండివంటలు, కూరలు, పచ్చళ్ళు మొత్తము నూనెలతోనే

తయారగుచున్నవి. అందువల్ల ప్రతి ఒక్కరు చమురు పదార్థములను అదనంగానే వాడుచున్నారు. అట్టివి, కాయకష్టం చేసే పేదల అందుబాటులో నుండవు. సుఖభోగులే తృప్తిగా తిని మత్తుగా విశ్రమింతురు. అందువల్ల అదనపు కొవ్వు దేహంలో నిల్వ ఉండి చర్మం మందబారును. రక్తంలో క్రొవ్వు కణాలు పెరుగును. ఒళ్ళు బరువు పెరుగును. రక్తనాళాలు మార్గం సన్నబడిపోవును. అందువల్ల గుండె జబ్బులొచ్చును. గనుక నూనెకాయలు క్రొవ్వు నందించే పాలు, నేతులు, నూనెలు, చమురు గింజలు, వేపుళ్ళనగలు లాంటివి పూర్తిగా విసర్జించాలి. పై చెప్పిన మూడున్ను అధికమైతే దేహమును పెంచి అంతరవయవములను మూసివేయును.

4. విటమిన్స్ **:** ఇవి ప్రాణశక్తులు. జీవశక్తులు గనక ఇవి మన దేహములకు అత్యవసరములు. ఇవి ప్రకృతి పరమైన కాయలు, పండ్లు, ఆకులు వగైరాలలో హెచ్చుగానుండును. ఆవి వండుట వల్లను, వండి వార్చుట వల్లను, నిల్వ ఉండుట వల్లను, ఫ్రిజ్జులలో దాచుట వల్లను, ప్రాణశక్తులందక విటమిన్స్ విఫలమైపోవును. ఇవి సూర్యరశ్మి వల్లను ప్రాణవాయువుల వల్లను లభ్యమగును. అందుచే ఇవి పై చెక్కులలోను, ధాన్యము పై గల తాడు భాగంలోను, బాగుగా లభ్యమగును. అయితే నాగరిక ప్రపంచ మానవలోకం చర్మాలను ఒలిచివేసి లోపల శవాలను తింటున్నారు. సంపన్నులైతే విటమిన్స్ డైటు అంటూ అదనపు క్యాలరీలు గల ఆహారం తింటూ, పనిచేయకపోవుట వల్ల కూడా దేహాలు అదనంగా పెరిగే అవకాశములు గలవు.

5. లవణములు **:** వీటినే సాల్టు అంటారు. అనగా ఉప్పులు. అంటే సోడియం గలవి. ఈ ఉప్పులలో నిరేంద్రియలవణములు, సిలీంద్రియ లవణములు అని రెండు రకములు, సిలీంద్రములు అనగా జీవ సంపర్కములు, నిరేంద్రియములు అనగా లోహ సంపర్కములు. జీవ సంపర్క లవణములు. జీవులమైన మన దేహంలో త్వరగా విలీనమై పోవును. లోహ సంపర్కములు ఖనిజములైనందు వల్ల మన

దేహములలో అవి త్వరగా సారూప్యము పొందలేవు. సారూప్యము లైన లవణములు బహుళంగా నున్నవి. గాని అందు ప్రధానమైనవి ద్వాదశ లవణములుగా హానిమన్ మహాశయుడు గూడా నిర్ధారించి ద్వాదశలవణ చికిత్సా విధానమును రూపొందించియున్నారు.

ఈ లవణములన్నియు భూసారము నుండి, వృక్షములు, మొక్కలు, పొదులు సంగ్రహించి అభివృద్ధి బొందుచున్నవి. లవణములన్నియూ నీటిలో కరిగిపోవును. అందువల్ల మనం తినే కాయగూరలు, ఆకుకూరలుకోసి కడుగుట వల్ల, వంశీ వార్చుట వల్ల ఆ నీటితో ఇవి గూడ కొట్టుకొని పోవును. గనుక వండి వార్చరాదు. పిండరాదు. వేయించరాదు. ఈ లవణములు వివిధ జీర్ణక్రమములకు దోహదం చేయును గాని మనం మాత్రము అట్టి సిలీంద్రీయ లవణములను పారబోసి నిరింద్రియములైన సముద్రపు ఉప్పు, రాతి ఉప్పు(సైంధ లవణము) లను అదనంగా ఋచి కొరకు కలుపుకొని తింటున్నాము. ఉదా : ఉప్పులో ఏది వేసిననూ సిధిలం గాదు. మనం తినిన పదార్థం జీర్ణమగుట అంటే సిధిలమగుట అని అర్థము. అందుచే జీర్ణశక్తి నశించును. అంతరవయవములు, రస, రక్తనాళములు గట్టిపడును. అందువల్ల B.P. స్థూల్యము లాంటి అనేక వ్యాధులు సంక్రమించును. ఉప్పుకు రుచి అని పేరు. రుచి కొరకు మనము అందుబాటులో నున్న సముద్రపుటుప్పు వాడుదుము. ఆ రుచి వల్ల అదనంగా ఆహారములను తినుచుందుము. ఆకారణంగా దేహములు స్థూల్యములుగా తయారగును. గనుక స్థూల దేహాలు, పులునుప్పు ఖారములను వినర్జించగలిగితే ఆరుమాసములలో అన్ని స్థూలదేహాలు అంతు లేకుండా పోవును.

6. నీరు : దీని విలువ అనంతము. నీ దేహం బరువులో **70%** నీరే ఉంటుంది. నీలో ఊరే షద్రసాలు, రస, రక్తాలు నీరే. అందుకే నీరే ప్రాణధారమన్నారు (ఆపోవైభేషజం) నీరే ఔషదము వలె పనిచేయును. జీర్ణక్రియకు దోహదం చేసేది నీరే. పదార్థమును రసంగా మార్చేది నీరే.

దోషములను కరిగించి మల మూత్ర స్వేదముల ద్వారా వెలవరించేది నీరు. దేహమును శుభ్రపరిచేది నీరు. అట్టి నీటిని త్రాగుట మాని, కాఫీ, టీలు, డ్రింకులు, కల్లు సారాయిలు కమనీయంగా త్రాగుట వల్ల స్థూల్యాలొస్తాయి. రోజుకు కనీసం 3, 4 లీటర్ల నీరు త్రాగుచు దేహానికి చమటలు పట్టిస్తే స్థౌల్యం లేదు.



బరువులు విరివిగా పెరిగే రోజులు

పెరిగే వాటిని పెంచుట, తరిగే వాటిని తగ్గించుట సృష్టి సహజ లక్షణం. అందుకే పిల్లలు పెరిగే రోజులలో, ఎంత పెడితే అంత తిని, తిండిని బట్టి పెరుగుతూ ఉంటారు. తరిగే రోజులలో ముసలి వారికి ఎన్ని అందించి తినిపించినా క్షీణించిపోతూనే ఉంటారు.

పిల్లలకు ప్రకృతి తోడ్పాటు అదనంగా ఉంటుంది. పిల్లలు రక్తం పరిశుద్ధంగా ఉండి చురుకుగా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. అందుకే పిల్లలకు పరుగులే కాని నడకలు చేత గావు. అమాయకంగా ఆనందంగా ఆడుతారు. మనం అందించిన వాటిని అందుకొని తింటూ ఉంటారు. శుద్ధులు చెప్పే పెద్దల బుద్ధి లోపముంటే చెడిపోతారు. పెద్దలకు పెంచటం చేతనైతే వారి దేహాలు సహజంగా పెరుగుతాయి. ఆహార విజ్ఞానం తెలియక బిడ్డలు బాగా పెరగాలని అందుబాటులో నున్నవన్ని అందిస్తే పసితనంలోనే పర్వత రూపాలు ప్రారంభమౌతాయి.

12 సం. నుండి 25 సం. వయస్సు వరకు, బిడ్డలు దేహాలు బాగా పెరుగుచుండును. అట్టి స్థితిలో వారిలోని హార్మోన్సు ఉత్తేజంగా పనిచేయుచుండును. అందుచేత అప్పుడు మన మందించినవన్నీ

అరిగిపోతాయి. అట్టి స్థితిలో తల్లితండ్రులు పౌష్టికాహారాలు, టానిక్కులు, పప్పులు, దుంపలు, మత్స్య మాంసాదులు, పాలు, పెరుగు, వెన్న, జున్ను, కోవాలు, స్వీట్సు, హాట్సు బాగా తినిపిస్తే ఎత్తులు బరువులు పెరిగి లార్జి స్కేలు బాడీలుగా తయారౌతాయి. వయస్సు వచ్చే కొలది అవి స్థూలదేహాలుగా రూపొందుతాయి. అందుచే బిడ్డలకు క్రమబద్ధమైన ఆహారం అందిస్తూ వ్యాయామం చేయించాలి.

అట్లే 40 to 45 సం. వయస్సు వచ్చిన స్త్రీలకు కని పెంచే సమయం దాటిపోతుంది. బిడ్డలను కని పెంచే రోజులలో బాగా తిన్నా అది బిడ్డల కందించబడుట వల్ల స్త్రీల దేహాలు పెరగవు. అప్పుడే మెనోపాజ్ పిరియడ్ అంటారు. ఋతుక్రమాలు ఆగిపోతాయి. అలాంటప్పుడు జాగ్రత్తలు తీసుకొనక మామూలుగా తినుట వల్ల శరీరం విపరీతంగా పెరిగి అనేక కాంప్లికేషన్సు వచ్చే ప్రమాదముంది. అట్టి స్థితిలో ఋతుదోషాలున్న వారి గర్భాశయాలు డాక్టర్లు తీసివేయుదురు. అట్టి వారి దేహాలు హద్దు లేకుండా పెరుగును. అనేక అనర్థాలు అంకురించును. అట్లే రిటైరైన ఆఫీసర్లు వగైరాలు గూడా పని లేక తిని కూర్చున్నందు వల్ల గూడా 50 సం. తర్వాత దేహాలు పెరిగే వీలున్నది. గనుక 50 సం. పై బడ్డ వారు ఏకభుక్తం చేయుట ఉత్తమం శరీరములు, అస్థిపంజరమును బట్టి 1. స్మాల్ స్కేల్ 2. మీడియం స్కేల్ 3. లార్జి స్కేలు దేహాలుగా విభజించారు. అంతేగాదు లీన్ వెయిట్, ఫేట్‌వెయిట్ అని విభజించారు.

విజ్ఞానవంతుడనుకున్న మానవుడొక్కడే జిహ్వో వస్తులకు దాసుడై మత్తుగా తిని, మెత్తగా పరుండి, ఉన్మత్తుడై దేహాన్ని పెంచుకొను చున్నాడు. అందుకే వివిధ రోగాలు విధిగా సంక్రమించుచున్నవి. ఆ బాధలు పడలేక ఆరోగ్యం కొరకు అంగళ్ల వెంటబడుచున్నాడు. అంగళ్లలో దొరికేవి విషాలే గాని, అమృతాలు గావు గదా? విషాలు చంపుతాయి. అమృతాలు పోషించే ప్రాణాలనందిస్తాయి అన్నది ప్రత్యక్ష

ప్రమాణము. అందుకే మానవుని ఆయువు శతమానం నుండి పంచదశమానంలో పడ్డది.

అట్టి స్వధర్మములను, దేహధర్మములను, ప్రకృతి ధర్మములను విస్మరించిన ప్రస్తుత మానవ ప్రపంచం తన దైన బుద్ధి బలంతో ముందుకు సాగాలన్న తాపత్రయంలో బడ్డాడు. గాని ముందుకు సాగలేకపోవుటయే గాక క్రిందకు దిగజారుచున్నాడు. అందుకు ముఖ్యకారణం సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన అనంత శక్తివంతమైన దైవీ శక్తికి దూరమై స్థూలమైన వికృతి శక్తులను ఆశ్రయించుటయేనని తెలియవలసి యున్నది.

మనం తినే ఆహారములోని సజీవ సూక్ష్మాణువులే మన శరీరంలో అంతరవయవములు గాను, స్థిరమైన సూక్ష్మాతి సూక్ష్మాంశములే మన మేదస్సు (మెదడు) గాను రూపొందుచున్నవని శాస్త్రములు నిర్ధారించుచున్నవి. అయితే మానవులు మాత్రం రాను రాను లౌకిక విజ్ఞానము కొరకు ప్రయత్నించి పయనించుచున్నారు. గాని తన దైవ స్వధర్మపాలనను పూర్తిగా విస్మరించుచున్నారు. అందుచే తనే తన ఆహార విహార నియమాలు దూరమైనవి.

తన ఆహార విహార నియములను తెలుసుకొనుటయే తెలివి, స్వధర్మాలను వీడి పరధర్మాలను పరిశోధించుట తెలివితక్కువ అనాలి. అయితే ప్రస్తుత మానవ లోకం అంతా తమకే తెలియునన్న అహంకారంతో ఉన్నారు. ప్రకృతి ననుసరించి స్వధర్మాలను పాటించుట వల్ల దైవీ సంపద దర్శనమిస్తుందని తెలియకున్నారు. వికృతి ననుసరించి విపరీత శక్తులను పొందుటకు ప్రయత్నించుచున్నాడు. విపరీతాలు వికృతాలైనందువల్ల అవి శాశ్వతాలు గావు. అశాశ్వతాలు అందించేవి అనర్థాలేనని, నిజమైన శాశ్వత శాంతి సుఖాలు గావని మాత్రం తెలియండి.

ఆహారం : ప్రకృతి ననుసరించి పరమాత్మ మార్గంలో పయనించే వివిధ జీవరాసులు, దైవదత్తమైన తనదైన ఆహారమునే స్వీకరించుచున్నవి. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రకృతిలోని వైపరీత్యాల వల్ల అనారోగ్యం సంభవిస్తే అద్భుతమైన ఆకాశచికిత్స అనబడే ఉపవాసం ప్రారంభిస్తాయి. మేత తినవు, నీరు త్రాగవు. అందువల్ల సమస్త రోగాలు నమసిపోతాయి. అనుపత్రుల అవసరముండదు. పశువు పేడ మేస్తే రోగం పోయినట్లేనని రైతుకు తెలును. గాని తనకు జ్వరం వచ్చి 104° డిగ్రీలుండి నోరు చేదుగా ఉంది ఆకలి తెలియకపోయినా నీరసమైపోతానేమోనని భయపడి చేదు కాఫీనైనా ఇవ్వమని త్రాగుతాడు. అందుకే మన పూర్వులు పక్షంలో చేసిన తప్పులు పరిపక్వమౌతాయని ప్రతి పక్షానికొకరోజు ఏకాదశి ఉపవాసం చేస్తే పుణ్యమన్నారు. పాపమంటే రోగం, పుణ్యమంటే రోగవిముక్తి అని అర్థం. అట్టి అర్థము తెలియక ప్రబుద్ధులు దానిని వ్యర్థమని వదిలివేశారు. కొందరైతే ఉపవాసం పేరుతో అన్నం మాని ఫలహారం పేరు పెట్టుకొని పంచభక్ష్యాలు భుజిస్తున్నారు. అందువల్ల పుణ్యం లేకపోగా పాపాలు వెంటబడుచున్నవి.

నిద్ర : జీవులలో నిశాచరములు, దినాచరములని ఉంటాయి. దినాచరములైన పశుపక్ష్యాదులు. పగలంతయూ కష్టపడి తమ తమ ఆహారములను సంగ్రహించుకొని రాత్రి చీకటి రాక ముందే తమ తమ నెలవులకు చేరి విశ్రమించుచున్నవి. అట్లే నిశాచారములైన మృగాదులు రాత్రి యందు చరించి వాటి వాటి ఆహారమును సంగ్రహించుకొని పగలు విశ్రమించుచున్నవి. అయితే దినాచరులైన మానవులు మాత్రం పగలు చక్కగా భుజించి, విశ్రమించి, నిద్రించి రాత్రి 12 గం. వరకు T.V.లు సినిమాలు, క్లబ్బులు, కాఫీ హోటళ్లలో గడుపుచున్నారు. గాని శాస్త్రం మాత్రము రోగానికి కారణం. "దివాంశ్చ నిద్ర-జాగణాశ్చరాత్రే" అంటున్నది ఉషఃకాలం ఉత్కృష్టమైనదని ఉషోదయ సమయంలో ఉజ్వాల శక్తులందుతాయని మన శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. పక్షులు కిలకిలరావములతోను, కాకులు అరుపులతోను, కోవెలలు గానాలతోను,

కోళ్ళు కూతలతోను, మేల్కొలుపులందిస్తున్నా, 8 గం.లైన తర్వాత బెడ్ కాఫీతో గాని కండ్లు తెరవబడుట లేదు మానవులకు.

భయం : కష్టే సంపాదించుకున్న ధనముంటే ఇన్‌కంటేక్సుల భయం, దొంగల భయం, డబ్బులేకపోతే బ్రతుకే భయం, హోదాలుంటే ఊడిపోతాయని భయం, ఉద్యోగాలుంటే లంచాల భయం, పంటలు పండాలంటే పురుగుల భయం, తుఫానుల భయం ఈ విధంగా మన బ్రతుకంతా భయాలే! కారణం? తన ధర్మమే తనకు తెలియకుండుటేనని తెలియండి. పశుపక్ష్యాదులు వాటి వాటి ధర్మాల నెరిగి జీవయాత్ర సుఖంగా సాగిస్తాయి. తప్పు చేయవు. గనుక వాటికి భయాలే ఉండవు. గాని ప్రాణభయం ఒక్కటే తెలియును.

మైథునం: సమస్త జీవులు ఋతుక్రమ మెరిగి సంతానం కొరకు సంగమక్రియ చేస్తాయి. నీవో సూలింత బాలింతల భేదం లేకుండా సదా సంగమానికే ప్రాధాన్యత నిచ్చి, నీ ప్రతిరూపమైన ఓజో ధాతువును (మూల ధాతువును), క్షణిక సుఖానికై సదా వ్యయం చేస్తున్నావు. పవిత్రమైన ప్రాణశక్తిని, జీవశక్తిని, ధాతుశక్తిని, పడుపు వృత్తితో పాడుచేసుకొనుచున్నావు.

ఆహార, నిద్ర, భయ, మైథునాదులనే ఈ నాలుగు ప్రక్రియల లోనూ, నీ ప్రజ్ఞా పాటవాలు పశుపక్ష్యాదుల కంటే హీనముగా గోచరించుచున్నవి. గాని నీవు మాత్రం ప్రతిభాశాలి నని పరిభ్రమిస్తూ ఉంటావు. మరొక్కసారి నీ ప్రతాపాన్ని పరీక్షించుకొని చూడు; నీవు ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి, రాడార్లను కనిపెట్టి చెప్పే తుఫాను సూచనను, సీసాలో పెట్టిన చిన్న చేప చెప్పుచున్నది. ఆకాశం మేఘావృతమైనట్లు నీకు అంతు బట్టకపోయినా! ఇంట్లో బీరువా క్రింద కూర్చొన్న కప్ప కబురందిస్తున్నది. వర్ష సూచనలను గాలిలో ఎగిరే తూనీగలందించు చున్నవి. పక్షులు ఋతుక్రమమెరిగి వలస వెళ్ళుచున్నవి. వసంతాన్ని కోవెలలు గానంతో అందించుచున్నవి. బుట్ట క్రింద నున్న కోడిపుంజు

కూత లేసి ఉషఃకాలాన్ని ఉదహరిస్తున్నది. పాలు త్రాగే పసిదూడ అజీర్ణాన్ని అర్థం చేసుకొని తల్లి పాలు కూడా త్రాగనంటున్నది. సృష్టి యందలి ప్రతి జీవి స్వయంశక్తితో తమ ఆహారమును తామే సంపాదించు కొని, ఏ రోజు కారోజు, నిశ్చింతగా జీవయాత్ర సాగించుచున్నవి. ఇళ్ళు ఇరుగు పొరుగులు లేకుండా ఎండా, గాలి, వానలను లెక్క చెయ్యకుండా నిరాడంబర జీవితాన్ని నిశ్చింతగా సాగించుచున్నవి.

ఇప్పుడు నీ గొప్పతనాన్ని, ప్రతాపాన్ని పట్టిచూచుకో. నీకు మహర్షులందించిన పంచాంగం చూస్తే గాని వారం, నక్షత్రం, మాసం, ఋతువులు తెలియవు. కురిస్తే గాని వర్షం సంగతి తెలియదు. అలారం కొడితే కాని టైము తెలియదు. వాంతులొస్తే గాని అజీర్ణం అర్థం కాదు. అప్పుడు కూడా మందు వేసుకొని మానక తింటావు. ఇల్లు లేకపోతే నీకు బ్రతుకే లేదు. అందుకే నీకు గూడూ, కూడూ, గుడ్డ కావాలి. అమ్మా, బాబులు అవస్థపడి ఆస్తి విద్య అందించి 25 సం. పెంచితేగాని నీ బ్రతుకెట్లో నీకు తెలియకున్నది. కొందరైతే బ్రతుకు తెరవులు తెలియక బ్రతుకులు భారముగా జీవిస్తున్నారు. ప్రకృతి పరిణామాలకు భయపడుచున్నారు. తుఫాను వస్తే నీవు పెంచే కోళ్లు నీవు తినే తిండి పోయింది గాని, సముద్రాలలోని చేపలు, చెట్ల మీద పక్షులు, భూమి మీద గల చీమలు, దోమలు ఒక్కటి చావడం లేదు. అవి ఆహారం కొరకు ఎవరిని అర్థించుట లేదు.

★★★

మానవ జన్మ

అన్నిటికీది కడసారి జన్మ అన్నారు పెద్దలు.

ఎన్నో జన్మలు ఎత్తి ఎత్తి ప్రారబ్ధము ననుభవిస్తూ, ప్రకృతి నాశ్రయిస్తూ పరమాత్మ ఆజ్ఞలను పాలిస్తూ జీవయాత్ర సాగిస్తూ

ఉంటాయి, సృష్టిలోని అన్ని జీవరాసులు. అందువల్ల వాటికి పురోగమనమే గాని తిరోగమనము తెలియదు.

మానవజన్మ అన్నిటికి కడసారి జన్మ. అందుకే మనస్సున్న మానవుడైనాడు. "మన యేవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః" అన్నది శాస్త్రం; అనగా మానవుని బంధించేది, వదిలించేది కూడా మనస్సే అన్నారు. అయితే ప్రస్తుత మానవాళి మాత్రం తగిలించు కొనుటయే గాని ఒదిలించుకొనేవారు కనిపించరు. జిహ్వోపస్థల సుఖాన్ని గోరి తగిలించుకొన్న సంసారం సంతానమనే వదిరెట్లు బరువుల నందించుచున్నది. అట్టి బరువులు, బంధనాలై ఉత్తర జన్మలకు ఉపయోగపడుచున్నవి.

అందుకే కర్మలను పెంచుకొని జన్మల నందుకొనే మానవజాతి పెరుగుచుండే ఉన్నవి ఒదిలించుకొని ముందుకు సాగే మూగజీవుల సంఖ్య తగ్గుచున్నది.



ఆరోగ్యమైన దేహం నందుకొను టెట్లు

మన దేహమునకు దైవదత్తములైన కొన్ని ధర్మములున్నవి. స్వధర్మపాలనయే మన దేహ రక్షణ అని తెలియండి. మన దేహ ధర్మాలను గూర్చిన సంపూర్ణ అవగాహన, మనకు గల అలవాట్లను బట్టియూ, ఆచార వ్యవహారములను బట్టియూ అంతుబట్టుటలేదు. అందువల్ల మనం తెలిసీ తెలియని తప్పులు అనేకం చేయచుందుము. అందు చిన్న చిన్న తప్పులను మన దేహమే ఎప్పటికప్పుడు సరిదిద్దుచుండును. ఉదా: మన దేహమునకు సరిపడని పదార్థములు తిన్నప్పుడూ, కలుషిత

జలములను త్రాగినప్పుడు దుర్గంధ వాయువులు పీల్చినపుడు, వాంతులు వికారాలు, తలదిమ్ము లాంటివి కనిపించును. ప్రథమంలో విషాలైన కాఫీ, టీలు, చుట్ట, బీడీలు త్రాగినపుడు గూడా అట్టి వికారాలు కనిపించును కాని మానవుడు వాటిని నిత్యం సేవించుట వల్ల అందుకు దేహం అలవాటు పడిపోయినప్పటికిని అందుండు దోషములు దేహములో నిలిచిపోయి రోగములుగా దర్శనమిస్తున్నాయి. మనం కూడా ఆహార పదార్థముల అవగాహన లేకుండా అలవాట్లకు ప్రాధాన్యత నిస్తున్నాము. అందువల్ల అనేక దీర్ఘరోగములు అందించబడుచున్నవి. మానవాహారమేదో మననము చేసి గ్రహించవలసియున్నది. అట్టి ఆహార వివరములను, నిర్వికారజీవితం ? అని మాచే రచింపబడిన గ్రంధమును చదివి గ్రహింతురు గాక !

స్థూల దేహ నిర్మాణమునకు అంతుబట్టలేనన్ని కారణాలు కనిపిస్తున్నాయి.

మన దేహమును క్రమబద్ధగా నడిపించుటకు దైశికమైన షట్చక్రములు గలవు. వాటినే ఆంగ్లములో గ్లాండ్ సెంటర్సు అంటారు. అందులో ప్రధానమైనది థైరాయిడ్ గ్లాండ్. దానినే విశుద్ధచక్రమందురు. అదే శుద్ధమైన దేహమును సృష్టించును. ఈ షట్చక్రములకు అధినేత సహస్రారము. అది మన తలలో ఊర్ధ్వభాగంలో సహస్రదళాలతో విప్పారియుండి విశ్వ జనీనమైన అనంత అగోచర, శక్తులను అందుకొని ఆజ్ఞాచక్రము ద్వారా విశుద్ధ చక్రమున కందించుచుండును. ఆశక్తుల నందుకొన్న థైరాయిడ్ గ్లాండు జాగృతమై దేహాభివృద్ధికి అవసరమైన హార్మోన్సును అందించుచుండును. అట్టి థైరాయిడ్ గ్రంధి హెచ్చుతగ్గుల లోపం వల్ల గూడా దేహం పెరిగి స్థూల దేహాలగుటకు వీలున్నది.

మనకు తల్లితండ్రులందించినవే ఈ దేహములు గనుక

తల్లితండ్రుల దేహ తత్త్వములననుసరించి స్థూలదేహములు అందించబడును. అందుచేత స్థౌల్యం వంశానుగతంగా వచ్చే వీలున్నది.

సంపన్న గృహస్థులు, ఆర్థిక స్తోమత గల ఆఫీసర్లు, వ్యాపారులు, బిడ్డల సౌభాగ్యము గోరు అనేకులు అనేక పౌష్టికాహారములను వివిధరూపములలో పాలు, పెరుగు, వెన్న, కోవా, నెయ్యి, నూనెలు, పేపర్లలో ప్రకటించే అనేక పౌష్టికాహారములను పిల్లలకు పెట్టుచుందురు. అందుచే ఆకాలంలో హార్మోన్సు ప్రభావం పెరిగి వయస్సుకు మించిన ఎత్తు, బరువులు తయారగును. అట్టి యువతీ యువకుల దేహాలు యుక్త వయస్సు వచ్చేసరికి సుందరదేహాలు స్థూలదేహాలుగా దర్శనమిచ్చే ప్రమాదమున్నది.

అందుకు తగిన జాగ్రత్తలు :

చిరుతిండ్లు, టానిక్కులు, ప్రోటీను ఫుడ్స్ మాన్పించాలి. పాలు, పండ్లు వాడించాలి. దుంపలు మాంసాదులు మాన్పించాలి. వేళ ప్రకారం భోజనం పెట్టాలి. ఆటలు పాటలు బాగా ఆడించాలి. సూర్య నమస్కారలు, యోగ వ్యాయామాలు చేయించాలి. వివిధ ఆటలు బాగా ఆడించాలి. దేహానికి రోజు కొకసారైన చెమట పట్టించాలి. తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు పెట్టాలి. మంచినీళ్ళు బాగా త్రాగించాలి. ఉషః కాలంలో నిద్ర లేవాలి. రాత్రి కాకుండా భోజనం పెట్టి 18 గం.లకు పరుండబెట్టాలి.



స్త్రీ పురుషుల బరువుల పట్టిక

పురుషులు				స్త్రీలు			
ఎత్తు ఇ.అం.	మీడియం స్కేలు Kg.	లార్జి స్కేలు Kg.	స్థౌల్యం To	ఎత్తు అ.అం.	మీడియం స్కేలు Kg.	లార్జి స్కేలు Kg.	స్థౌల్యం To
5-2	56-3	60-3	66-70	5-0	50-8	54-4	60-64
5-3	57-6	61-7	67-71	5-1	51-7	55-3	61-65
5-4	58-9	63-5	68-73	5-2	53-1	56-7	63-66
5-5	60-8	65-3	70-75	5-3	54-4	58-1	64-68
5-6	62-2	66-7	72-76	5-4	56-4	59-9	66-70
5-7	64-0	68-5	74-78	5-5	57-6	61-2	67-71
5-8	65-8	70-8	76-80	5-6	58-9	63-5	69-73
5-9	67-6	72-6	77-82	5-7	60-8	65-3	71-75
5-10	69-4	74-4	79-84	5-8	62-2	66-7	72-77
5-11	72-2	76-2	82-86	5-9	64-4	68-5	74-78
6-00	73-0	78-5	83-88	5-10	65-8	70-3	76-80
6-1	75-3	80-7	85-90	5-11	67-1	71-7	77-82
6-2	77-6	83-5	87-93	6-0	68-5	73-9	78-84
6-3	79-8	85-7	90-95				

షరా: 30 సం. వయస్సు వారు 10% హెచ్చు ఉండవచ్చును.
35 సం. వయస్సు వారు పై బరువే ఉండాలి.
40 సం. దాటిన వారు 10 %తగ్గి ఉండుట మంచిది.